

# Proteja sua emoção

Aprenda a ter a mente  
livre e saudável



# AUGUSTO CURY

O PSQUIATRA MAIS LIDO DO MUNDO

Proteja sua emoção  
Aprenda a ter a mente livre e saudável



Principis

Esta é uma publicação Principis, selo exclusivo da Ciranda Cultural  
© 2021 Ciranda Cultural Editora e Distribuidora Ltda.

Texto  
© Augusto Cury

Produção editorial  
Ciranda Cultural

Editora  
Michele de Souza Barbosa

Design de capa  
Ana Dobón

Revisão  
Fernanda R. Braga Simon

Imagens  
NicoElNino/shutterstock.com

Diagramação  
Linea Editora

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD**

C982c	Cury, Augusto
	Proteja sua emoção: Aprenda a ter a mente livre e saudável / Augusto Cury. - Jandira, SP : Principis, 2021. 64 p. ; 15,50cm x 22,60cm. (Augusto Cury)
	ISBN: 978-65-5552-688-2
	1. Autoajuda. 2. Desenvolvimento. 3. Psicologia. 4. Autonomia. 5. Autoconhecimento. I. Título.
2021-0287	CDD 158.1 CDU 159.92

**Elaborado por Lucio Feitosa - CRB-8/8803**

**Índice para catálogo sistemático:**

1. Autoajuda : 158.1
2. Autoajuda : 159.92

©2021 Dreamsellers Pictures Ltda.  
[www.augustocury.com.br](http://www.augustocury.com.br)

1ª edição em 2021  
[www.cirandacultural.com.br](http://www.cirandacultural.com.br)  
Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, arquivada em sistema de busca ou transmitida por qualquer meio, seja ele eletrônico, fotocópia, gravação ou outros, sem prévia autorização do detentor dos direitos, e não pode circular encadernada ou encapada de maneira distinta daquela em que foi publicada, ou sem que as mesmas condições sejam impostas aos compradores subsequentes.

*Dedico este livro a alguém especial.*



*Que você capacite seu Eu para ser autor  
de sua história e gerenciar sua mente.*

*Se treinar, não tenha medo de falhar.  
E, se falhar, não tenha medo de chorar.*

*E, se chorar, corrija suas rotas, mas não desista.*

*Dê sempre uma nova chance para si e  
para quem ama. Só adquire maturidade  
quem usa suas frustrações para alcançá-la.*






# Sumário

<b>1</b>	Sociedades modernas: fábricas de pessoas tensas	11
<b>2</b>	A masmorra da emoção	19
<b>3</b>	Gigantes por fora, pequenos por dentro	25
<b>4</b>	Como surgem as emoções e como administrá-las	31
<b>5</b>	Consequências de não proteger a emoção	39
<b>6</b>	Técnicas para proteger a emoção	49
<b>7</b>	Um homem que aprendeu a proteger sua emoção	53
	Referências	59
	Sobre o autor	61

Capítulo

1



Sociedades  
modernas: fábricas  
de pessoas tensas




## O que é proteger a emoção?

- Submeter a emoção ao gerenciamento do Eu.
- Ser livre para sentir, mas não prisioneiro(a) dos sentimentos.
- Usar habilidades para filtrar estímulos estressantes.
- Gerenciar os focos de ansiedade.
- Dar um choque de lucidez em seus medos, angústias, ansiedade, humor triste, agressividade, impulsividade, dependência.
- Desenvolver solidariedade, altruísmo, tolerância – capacidade de se colocar no lugar dos outros.
- Preservar a juventude no único lugar em que não é admissível envelhecer: no território da emoção.

## Paradoxos doentios das sociedades modernas

Minha trajetória como psiquiatra, psicoterapeuta, pesquisador e produtor de conhecimento sobre o complexo funcionamento da mente humana me convenceu de que a nossa espécie, particularmente



Muitas pessoas  
precisam de  
inumeráveis  
estímulos para  
sentir migalhas  
de prazer.

nas sociedades modernas, está adoecendo coletivamente em seu psiquismo. Isso porque não aprendemos a proteger a mais importante propriedade que cada ser humano possui, seja ele um milionário ou um miserável: a emoção.

Eis alguns paradoxos doentios das sociedades modernas, dos quais precisamos proteger nossa emoção:

### ***Dependência de estímulos***

A indústria do lazer está se expandindo. Nunca tivemos tantas fontes de estímulo para excitar nossas emoções. A indústria da moda, os parques temáticos, os jogos esportivos, a internet, a televisão, os estilos musicais e a literatura explodiram nas últimas décadas.

Portanto, esperávamos que nossa geração vivesse o mais intenso oásis de prazer e tranquilidade. Mas nós nos enganamos. Jamais fomos tão angustiados, tristes e inseguros. Muitas pessoas precisam de inumeráveis estímulos para sentir migalhas de prazer.

### ***Solidão***

A solidão está se expandindo. No começo do século XX, éramos pouco mais de um bilhão de pessoas. Hoje, só a China e a Índia têm, cada uma, mais de um bilhão de habitantes. Por vivermos tão próximos fisicamente, pensávamos que a solidão seria estancada. Mas nos enganamos novamente: a solidão nos contaminou. As pessoas estão sós nos elevadores, nos ambientes de trabalho, nas ruas, nos parques, nas praças. Estão sós em meio à multidão.

### ***A morte do diálogo***

O diálogo está morrendo. Muitos só sabem falar de si mesmos quando estão diante de um psiquiatra ou psicólogo. Pais e filhos não cruzam suas histórias, raramente trocam experiências de vida. A família moderna está se tornando um grupo de estranhos, cada um vivendo ilhado no próprio mundo. Cinquenta por cento dos pais jamais conversaram com seus filhos sobre suas lágrimas, medos, angústias, pesadelos.

Nas empresas e escolas, as pessoas estão próximas fisicamente, mas infinitamente distantes interiormente.

Perdas, angústias, medos, conflitos não são verbalizados. Oitenta por cento das pessoas têm sintomas de timidez. Muitas pessoas tímidas são ótimas para os outros, mas costumam ser carrascos de si mesmas.

### ***Discriminação e preconceito***

A discriminação chegou a patamares insuportáveis. Infelizmente, nós nos dividimos: discriminamos e excluímos as pessoas de múltiplas formas. Não honramos o fascinante funcionamento da mente humana, o espetáculo das ideias, nossa capacidade de pensar. Não poucas vezes, não é a discriminação imposta pelos outros que mais perturba, mas a autodiscriminação.

*Você se autodiscrimina ou se diminui?*

*E quanto à sociedade, sente que as pessoas olham com preconceito para você?*

*Esse preconceito o(a) machuca pouco ou muito?*